Légumes d'hier et alimentation santé







20 RECETTES D'INSPIRATION MÉDIÉVALE
à l'intérieur



Fondation d'Entreprise pour la Protection et la Bonne Utilisation du Patrimoine Végétal

Directeur de la publication
André CASSAN

Edité par l'Institut Klorane
Fondation d'Entreprise pour la Protection
et la Bonne Utilisation du Patrimoine Végétal

Conception / Rédaction
Nawal SAÏCHI

Avec le concours de
Hélène MAUPRIVERZ
Ingénieur en Alimentation et Santé

Dr Philippe POUILLART,
Enseignant - Chercheur immuno-nutritionniste
Département de Nutrition & Santé,
Institut Polytechnique LaSalle Beauvais

Recettes de
Mylène POUILLART
Spécialiste en cuisine médiévale
Intervenante en pratiques culinaires et santé,
Institut Polytechnique LaSalle Beauvais

Remerciements à
Fabrice ARNAULT
Éric BIRLOUEZ
Jean-Gabriel FOUCHÉ
Dominique HÉBRARD
Christian-Jacques LATGÉ

Illustrations
Jeanne PARELLO-MARNEIX *(ombres chinoises)*
André BOOS *(p.12)*

Crédit photos
Michel LAMONTAGNE
(sauf : © *p.4* Elena Elisseeva, *p.7* Denis Vrublevski,
p.8 sn4ke, *p.10* Tatuasha, *p.11* Szasz-Fabian Ilka Erika,
p.14 Hannamariah, *p.15* Fernando Blanco Calzada,
p.16 Bochkarev Photography, *p.19* NWH, *p.46* iwka ,
p. 60 Dianne Maire, *p. 63* Miroslav Tolimir,
2009 Sous license de Shutterstock.com)

PAO, Prépresse et Impression
Art & Caractère, 81500 Lavaur.
Les encres utilisées sont issues de pigments organiques ou minéraux, sans aucune utilisation de teintures de base ou de métaux dangereux à base de cadmium, de plomb, de groupe de chrome, ni de mercure ou équivalent. Toutes nos solutions de mouillage sont sans alcool. Art & Caractère est engagé dans le traitement de ses déchets et dans un programme de recyclage de tous ses produits. Cette brochure est imprimée sur du papier produit dans des entreprises accréditées EMAS et certifiées ISO 9001-14001, PEFC et FSC CoC, il est blanchi sans utilisation de chlore ou acide. Il est entièrement recyclable et provient de forêts durablement gérées.




Légumes
d'hier
et
alimentation
santé


Légumes d'hier
et
alimentation
santé
De

l'alimentation
... à la santé

Au Ve siècle avant Jésus Christ, Hippocrate, médecin réputé de l'Antiquité et considéré comme le père de la médecine, disait :

« Que ton alimentation soit ta première médecine ».

Depuis cette époque, les progrès de la recherche scientifique dans le domaine de la nutrition ont permis de passer de « l'intuition » à la « preuve médicale ».
L'influence prépondérante de nos modes de consommation alimentaire sur notre état de santé a été mise en évidence.

En effet, le rôle joué par la nutrition comme facteur de protection ou de risque dans le développement des pathologies les plus répandues en France, est de mieux en mieux compris.

Qu'il s'agisse des maladies cardiovasculaires, de l'obésité, du diabète, du cancer ou de l'ostéoporose notamment, la nutrition est un facteur sur lequel il est possible d'intervenir même si elle n'est pas le seul déterminant de ces pathologies.

Source : Programme National Nutrition Santé (PNNS).



De l'alimentation… à la santé

Dans le cas de l'obésité, par exemple, bien que certains facteurs génétiques soient connus, le changement rapide de notre mode de vie ou d'alimentation semble également responsable de nos déviances.

Nous observons, à la fois :

- une augmentation de la consommation de certains aliments et boissons riches en sucres, en graisses ou pauvres en fibres,
- une augmentation de la taille des portions par rapport à nos besoins énergétiques,
- une fréquence accrue du grignotage,
- une réduction de l'activité physique et une augmentation de la sédentarité.

Face à l'accroissement de certaines pathologies liées à une mauvaise nutrition, la France en a fait l'une de ses priorités de santé publique en mettant en place une politique nutritionnelle.

Lancé en 2001 par le ministère de la Santé, le Programme National Nutrition Santé (PNNS) a pour objectif global d'améliorer l'état de santé de l'ensemble de la population. Avec l'implication d'acteurs publics et privés, diverses campagnes de communication ont été menées pour informer et orienter le consommateur vers des choix alimentaires et une qualité de vie satisfaisants. De nombreux axes stratégiques, repères nutritionnels et recommandations spécifiques ont été fixés par le PNNS.

Citons par exemple, l'augmentation de la consommation de fruits et légumes et de l'activité physique.

Source : Programme National Nutrition Santé (PNNS).

La diversité alimentaire est un facteur de bonne santé : viandes, poissons, laitages, féculents sont à consommer en juste équilibre avec les fruits ... et les légumes !





Des préceptes aux convictions nutritionnelles d'aujourd'hui

alimentaires du Moyen Âge…

Les écrits anciens et les commentaires des historiens nous révèlent que les traditions alimentaires médiévales proposaient « un véritable art de vivre, source de bien-être physique et moral, capable de prévenir la maladie ».
Nous ne pouvons que souligner le lien étroit avec l'évolution de la définition même du concept de « santé globale » et de sa promotion*. En effet, au-delà de certains critères de poids, de capacités visuelles, auditives, respiratoires,… qu'il suffirait d'avoir, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a introduit la dimension sociale en définissant la santé comme « un état de complet bien-être physique, mental et social, et qui ne consiste pas en une absence de maladie ou d'infirmité ».

En s'intéressant à la façon dont les gens de l'époque percevaient le rapport entre les aliments, le corps humain et la nature, nous constatons qu'ils étaient déjà très en avance sur des principes de diététique et de nutrithérapie, sur lesquels reposent les convictions nutritionnelles d'aujourd'hui. La diététique, du grec « diaita », qui signifie originellement « mode de vie », était considérée comme l'un des piliers d'une médecine remontant à l'Antiquité et dont tout le Moyen Âge s'inspirera profondément.

Le Moyen Âge est une période riche en symboles sur le plan de la valeur de l'alimentation. Le contexte sociétal et la place de la médecine nous apportent de nombreux éléments de réflexion sur nos préoccupations nutritionnelles d'aujourd'hui.
Nous avons donc choisi de revenir sur cette période de l'histoire pour voir quelle place y occupaient les légumes.

** Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé, Organisation Mondiale de la Santé,1986.*

Les habitudes



Les habitudes alimentaires au Moyen Âge étaient conditionnées par la médecine (théorie des humeurs), la classe sociale (paysan ou noble), la religion, mais aussi par la saison et le statut (enfant, adulte ou malade).

Quotidiennement, on consomme au moins autant de légumes (verts, secs ou sous forme de tubercules) et de féculents que de viandes. Cependant, les légumes prédominent dans la ration alimentaire des paysans (90% de la population), comparée à celle de la noblesse, plus diversifiée, abondante et riche en viandes. Ces derniers ne consomment que de rares légumes « feuilles ». Riche en fibres, vitamines, minéraux et oligo-éléments, chaque légume apportait son lot de nutriments et de bienfaits. Les fruits étaient essentiellement consommés en entrée, pour ouvrir l'appétit par leur acidité.

alimentaires au Moyen Âge

Poissons, volailles et viandes rouges (en particulier le bœuf, mais aussi les gibiers) apportaient protéines et graisses à forte valeur énergétique.
Contrairement aux idées reçues, le porc ne constituait qu'un pourcentage très limité du régime alimentaire de l'époque.

L'eau, aromatisée aux plantes médicinales et à base de racines riches en glucides, était fermentée pour l'enrichir de bactéries aux bienfaits sur la santé hépatique, immunitaire et des voies digestives.

D'innombrables épices et condiments venaient également apporter leurs bienfaits santé, augmenter la saveur des aliments, faciliter la digestion, transformer les plats les moins nobles et éblouir les convives par leurs couleurs !

Le sucre cristallisé, venu de Perse, était acheté chez l'apothicaire à prix d'or, alors que le miel constituait véritablement la seule source de sucre de grande consommation chez nos anciens.
Les herbes aromatiques au goût sucré, comme le Fenouil et le Cerfeuil, étaient utilisées dans les pâtes des gâteaux et des crêpes.




Légumes d'hier
et
alimentation
santé

Des légumes du Moyen Âge… à nos jours

Dans le « courtil » des paysans ou les jardins monastiques, 27 légumes de consommation courante étaient représentés à la fin du Moyen Âge. Connus de tous, ils faisaient la quasi-unanimité pour leurs valeurs nutritionnelle et médicinale.

Ces plantes cultivées, étaient classées de la manière suivante :

- les potherbes : *Arroche, Bette, Chénopode, Chicorée, Chou, Laitue,* … dont on fait cuire les feuilles dans un pot pour préparer des potages et des potées.
- les racines : *Carotte, Navet, Panais, …*
- les « légumes » (fruits des légumineuses) : *Pois chiche, Fève, Pois, …*
- les cucurbitacées : *Gourdes, Courges, Coloquintes, …*

Il est important de souligner qu'au début du Moyen Âge, le terme « légume », dérivant du latin *legumen* qui signifie « gousse », désignait uniquement les fruits des légumineuses (Pois, Fèves, Lentilles…). Mais ce terme a rapidement évolué avec le temps et s'est généralisé pour donner au légume sa définition actuelle*: « plante potagère dont on consomme, selon les espèces, les graines, les feuilles, les tiges, les fruits ou les racines ». De plus, depuis l'apparition du principe de classification « sucré/salé » (au cours du XVII[e] siecle), les légumes sont considérés comme étant utilisés dans les préparations salées, par opposition aux fruits, utilisés dans les préparations sucrées.

* *Petit Larousse 2008*


Légumes d'hier
et
alimentation santé

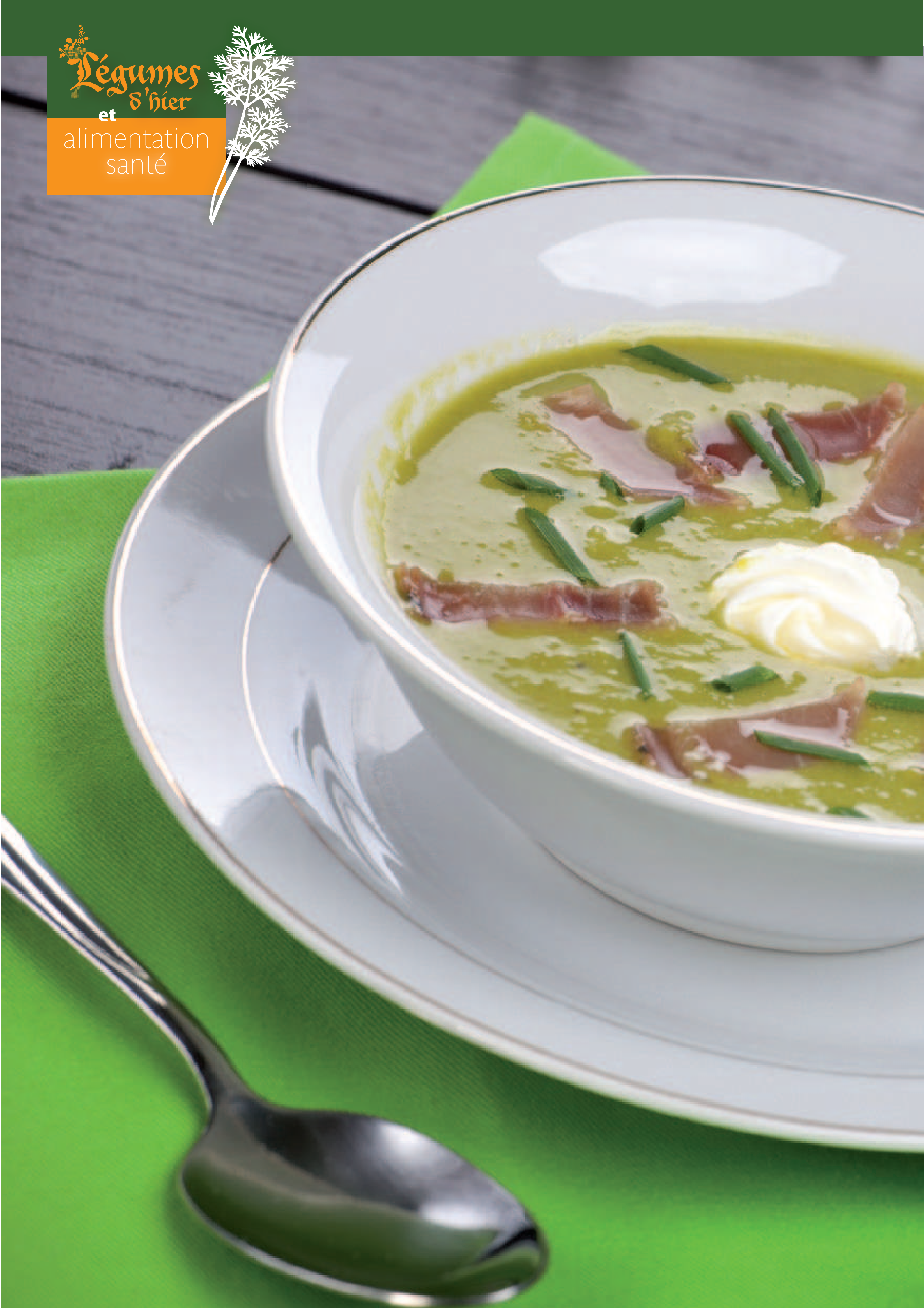
Des légumes du Moyen Âge... à nos jours

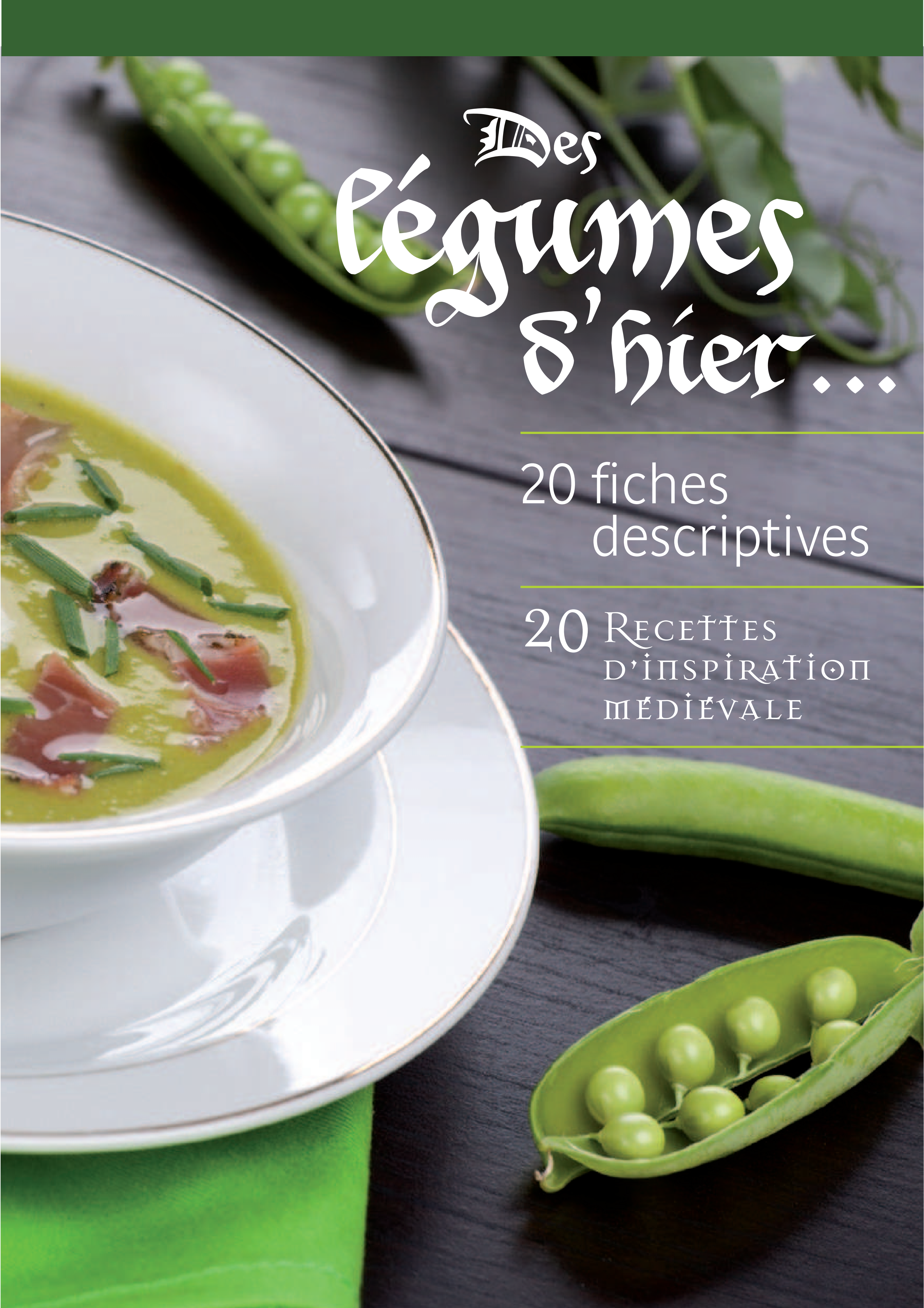


Si la définition du légume a évolué au fil du temps, la variété aussi. Issus de parents sauvages, certains légumes se sont croisés avec d'autres espèces pour donner de nouvelles variétés.
Ainsi, le Chou et le Poireau de nos jardins sont des variétés très différentes de celles du Moyen Âge qui avaient par ailleurs des feuilles très dures.
De même pour la Carotte qui était plus petite, de couleur blanche, peu gouteuse, dure et filandreuse.
La plupart de ces légumes se retrouvent aujourd'hui dans nos assiettes, au gré de quelques modifications variétales sans altérer pour autant leur intérêt ancestral.

D'autres légumes ne sont plus considérés comme tels, délaissés parfois, disparus de nos jardins ou marchés et retournés à l'état sauvage.

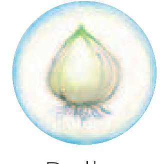
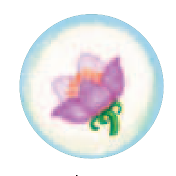
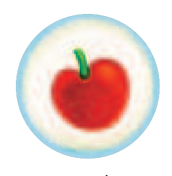
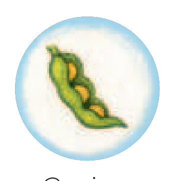
C'est l'univers de ces légumes d'hier, remis au goût du jour à travers des recettes d'inspiration médiévale, que nous vous invitons à redécouvrir dans cette brochure et pourquoi pas... à cultiver !


Légumes
d'hier
et
alimentation
santé


Des légumes d'hier...
20 fiches descriptives
20 Recettes d'inspiration médiévale



Partie comestible de la plante :

						
Racine	Bulbe	Tige	Feuille	Fleur	Fruit	Graine

Liste des légumes et des recettes :



Famille	Recette
Asteraceae	Poulet à la cervoise et aux tiges de bardane sautées
Chenopodiaceae	Gratin de bettes
Apiaceae	Tian de carotte et pâtisson
Asteraceae	Salade de chicorée au coing
Brassicaceae	Potage au chou et aux raves
Cucurbitaceae	Concombre farci
Brassicaceae	Magret de caille au foie gras et cresson
Chenopodiaceae	Tarte aux chénopode Bon-Henri
Fabaceae	Crétonnée de fèves au safran
Asteraceae	Laitue braisée aux limaçons
Fabaceae	Lentilles au lard fumé en ragoût
Brassicaceae	Navets aux châtaignes
Liliaceae	Oignons farcis aux girolles
Urticaceae	Soupe à l'ortie et aux amandes
Apiaceae	Millefeuille de panais
Plantaginaceae	Terrine de poulet aux deux plantains
Liliaceae	Porée blanche
Fabaceae	Ragoût de pois chiches
Fabaceae	Dariole de petits pois aux noix de Saint-Jacques
Portulacaceae	Brouet bonne femme au pourpier



Description botanique

La Bardane est une plante bisannuelle dépassant souvent 1 m de haut, à tige rameuse, dressée et striée dans sa longueur. Les feuilles sont grandes, en forme de cœur, rugueuses, vertes dessus et blanchâtres dessous. Elles sont bordées de petites dents aigües. Les capitules de fleurs pourpres, qui s'épanouissent de juillet à août, sont disposés en corymbes. Ils forment à maturité des boules revêtues de bractées terminées en pointes crochues. Les fruits sont des akènes, surmontés de poils blancs.

Historique

La Bardane est réputée depuis l'Antiquité pour ses propriétés dépuratives. Utilisée pendant des siècles pour soigner la teigne, elle fut surnommée « Herbe aux teigneux ». Dans les années 40, l'ingénieur suisse Georges de Mestral observa le principe d'adhérence de ses capitules floraux aux vêtements et aux toisons ; il en tira le principe de « velcro ».

La Bardane



Arctium lappa L.
(Asteraceae)

Noms vernaculaires
Grande Bardane
Herbe aux teigneux
Glouteron

Nom médiéval
Parduna

Habitat
Commune, en général dans les décombres, au bord des chemins ou des habitations.

Origine
Europe
Asie et Afrique du Nord

Culture et saison

La Bardane se trouve à l'état sauvage mais elle peut être semée, entre août et septembre. La racine se récolte à l'automne de la deuxième année, avant qu'elle ne devienne ligneuse.

Apports nutritionnels et propriétés

La Bardane est riche en protéines, en mucilage et en minéraux (calcium, potassium, phosphore). Les feuilles présentent une bonne teneur en vitamine C. La racine renferme de l'inuline, glucide non digestible dans l'intestin, utile dans la gestion du diabète. La Bardane est inscrite à la Pharmacopée française pour ses racines et ses feuilles. Considérée comme une plante purifiante, elle favorise l'élimination des toxines au niveau du foie et des reins. Antibactérienne et antifongique, la racine est efficace dans le traitement de certaines affections dermatologiques.

Usages culinaires

Les racines charnues se consomment en crudités ou cuites à l'eau, associées à d'autres légumes. On peut également peler et cuire à l'eau salée la tige de Bardane. Sa moelle, tout comme ses racines, rappelle le goût de l'Artichaut. Les feuilles peuvent composer des salades ou être utilisées dans les potages ou les gratins.

Pour 4 personnes



Recette d'inspiration médiévale



Poulet à la cervoise et aux tiges de bardane sautées

4 filets de poulet de 120 gr,
800 gr de jeunes tiges de bardane fraîche,
5 cl de crème fraîche,
10 cl de cervoise,
2 pincées de cannelle,
2 clous de girofle,
1 pincée de gingembre,
1 c. à soupe de miel,
1 oignon moyen.

Éplucher les tiges de bardane pour enlever les feuilles et les éventuelles côtes filandreuses.
Les cuire 25 min dans l'eau bouillante salée. Égoutter.
Faire sauter les tiges dans un beurre chaud pendant 5 à 7 min. Réserver.
Poêler les filets de poulet avec l'oignon émincé et les épices dans un beurre chaud durant 7 à 10 min.
Saler. Sortir les filets.
Pour réaliser la sauce, déglacer les sucs de viande avec la cervoise puis ajouter la crème fraîche et le miel.



Description botanique

La Bette est une plante bisannuelle d'environ 1 m de haut. La tige est glabre et anguleuse, les rameaux sont dressés et effilés. Les feuilles, parfois cloquées, sont grandes avec des nervures épaisses et un pétiole large et charnu. Les fleurs verdâtres ou rougeâtres apparaissent de juillet à septembre et sont réunies en panicules. Les fruits, assez petits, sont surmontés par les sépales persistants.

Historique

La Bette est issue de la Bette maritime, variété sauvage des côtes de l'Atlantique et de la Méditerranée. Cultivée plusieurs siècles avant Jésus-Christ, elle s'est répandue en Asie mineure et en Inde. Connue des Grecs et des Romains, la Bette devient vraiment populaire au Moyen Âge où on la retrouve dans les jardins de Charlemagne et des monastères. Elle constitue alors l'un des ingrédients principal de la soupe quotidienne « la porée », d'ou le nom de Poirée.

La Bette



Beta vulgaris L. var. *cicla*
(Chenopodiaceae)

Noms vernaculaires
Poirée
Blette
Bette à cardes
Poirée à cardes

Nom médiéval
Beta

Habitat
Cultivée surtout en région méditerranéenne, quelquefois subspontanée.

Origine
Europe

Culture et saison

Les semis s'effectuent entre mars et juin. Dès que les plants ont atteint 30 cm de haut (vers le mois de mai), la récolte peut commencer. Les feuilles repoussant vite, on peut ainsi faire plusieurs récoltes.

Apports nutritionnels et propriétés

La Bette, aux propriétés émolliente et laxative, présente une bonne proportion de fer et de vitamines, notamment les vitamines A, C et B2. Elle renferme également des fibres qui facilitent le transit intestinal.

Usages culinaires

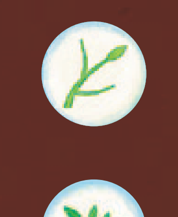
Les cardes des feuilles de Bette se consomment cuites à l'eau, en accompagnement avec du beurre ou du jus de viande ainsi qu'en gratin. Lorsqu'elles sont très épaissies, il faut en retirer avant cuisson les fils durs en les cassant à la main. Le vert des feuilles est utilisé pour la réalisation de soupes, de quiches ou d'omelettes.

Pour 4 personnes



Recette d'inspiration médiévale







Gratin de bettes

800 gr de feuilles et cardes de bette,
5 cl de crème fraîche,
90 gr de mie de pain,
150 gr de fromage de brebis râpé,
2 gousses d'ail,
2 pincées de sel et de poivre.

Utiliser les feuilles et les cardes de bette épluchées (débarrassées de leurs côtes filandreuses).
Cuire l'ensemble 10 min dans l'eau bouillante salée. Égoutter.
Émincer au hachoir avec l'ail et assaisonner. Lier avec la crème fraîche et la mie de pain. Mettre dans un plat allant au four et saupoudrer de fromage de brebis râpé.
Gratiner à 200°C pendant 10 min.



Description botanique

La Carotte est une plante bisannuelle de 10 à 80 cm de haut, aux rameaux étalés. Les feuilles sont molles et velues. Les fleurs, qui apparaissent de mai à octobre, sont blanches ou rosées, regroupées en ombelle grande et étalée. La fleur centrale est très souvent de couleur pourpre. Les fruits sont ellipsoïdes, un peu aplatis et portent des aiguillons. La racine, devenue épaisse et orange, est renflée en tubercule conique, parfois cylindrique.

Historique

La Carotte est connue et consommée depuis bien longtemps par les habitants du bassin méditerranéen. Jusqu'au Moyen Âge, on trouvait cette racine de couleur blanchâtre, assez grêle, fibreuse et au goût plutôt âcre. Elle était, jusqu'au XVIe siècle, confondue avec le Panais. Les Carottes de couleur orangée ne se répandent qu'à partir de la Renaissance. De nombreuses évolutions seront encore nécessaires afin d'aboutir aux variétés tendres et sucrées que nous connaissons aujourd'hui.

La Carotte



Daucus carota L.
(Apiaceae)

Noms vernaculaires
Racine-jaune
Pastonade

Noms médiévaux
Carvita
Pastinaca

Habitat
Cultivée ou à l'état sauvage dans les champs et coteaux.

Origine
Eurasie

Culture et saison

Des semis successifs (de janvier à juillet) permettent d'échelonner les récoltes (de mai à décembre) sur toute l'année. En ce qui concerne la Carotte sauvage, la racine doit être récoltée avant que la hampe florale ne se développe au printemps, sinon elle devient dure.

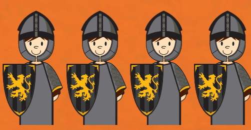
Apports nutritionnels et propriétés

La Carotte est riche en fibres, qui régulent le transit intestinal, et en potassium. La provitamine A (carotène) qu'elle renferme, aux propriétés antioxydantes, favorise la beauté de la peau et améliorerait la vision crépusculaire.

Usages culinaires

La racine de Carotte se consomme crue (en salade), cuite (en accompagnement, en soupe, en purée, en gâteau) ou en jus.

Pour 4 personnes



Recette d'inspiration médiévale





Tian de carotte et pâtisson

4 grosses carottes,
1 pâtisson moyen,
1 c. à café de gingembre,
5 cl de crème liquide,
1 demi oignon moyen,
1 c. à café d'ail semoule,
2 c. à soupe de chapelure blonde,
3 c. à soupe de poudre d'amande.

Éplucher les carottes et les cuire entières dans l'eau salée pendant 30 min.
Les détailler en rondelles.
Cuire le pâtisson coupé en deux dans l'eau salée pendant 30 min.
Éplucher et détailler en tranches.
Alterner les rondelles de carotte et les tranches de pâtisson dans un plat à gratin beurré. Saupoudrer de gingembre, d'ail et d'oignon finement émincés.
Répartir les 5 cl de crème liquide sur la préparation et terminer en saupoudrant de chapelure et de poudre d'amande.
Gratiner à 180 °C pendant 15 min.



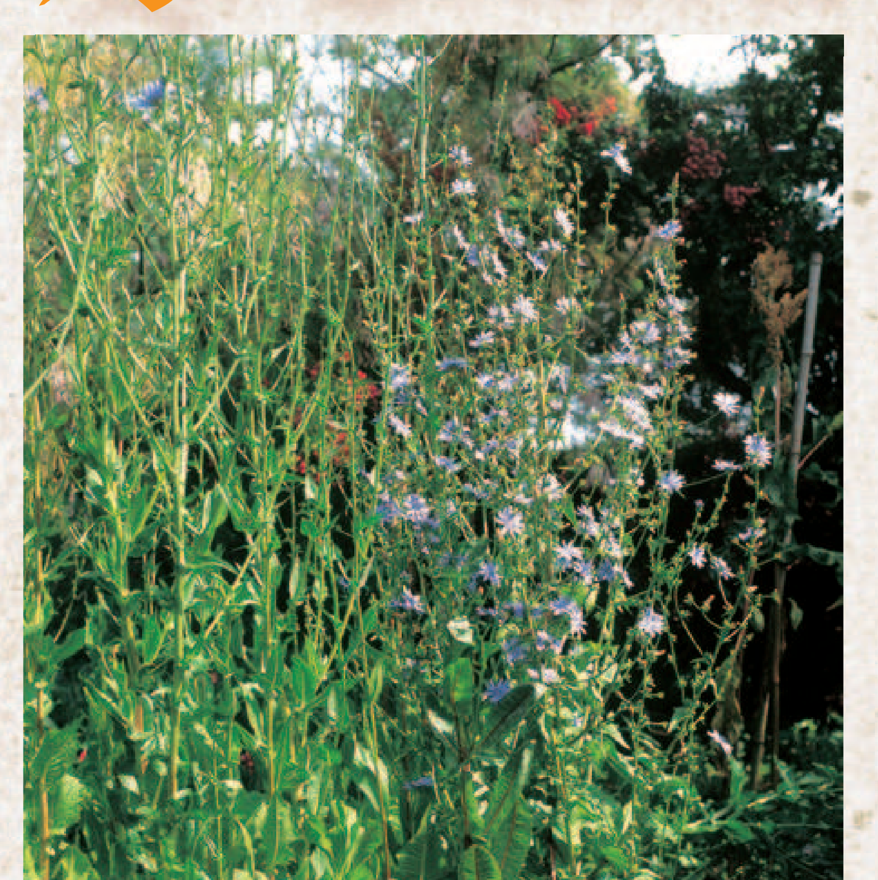
Description botanique

La Chicorée amère est une plante vivace de 40 cm à 1 m de haut, à tige dressée, plus ou moins pubescente et rameuse.
Les feuilles inférieures sont découpées, les intermédiaires sont entières et embrassent la tige, quant aux feuilles supérieures, elles sont réduites à des bractées. Les fleurs, en capitules bleus, apparaissent de juillet à septembre.
Les fruits sont des akènes surmontés d'une couronne de poils.

Historique

Domestiquée au Proche-Orient depuis 6 000 ans, la Chicorée était connue des anciens comme « amie du foie ». Au Moyen Âge, Sainte Hildegarde la conseille contre les catarrhes, les indigestions et pour panser les blessures. Recommandée par Charlemagne, elle était également consommée comme légume. Vers 1600, une boisson à base de racine de Chicorée se répand en Italie avant d'atteindre son plein essor au temps de Napoléon. Sa cueillette est encore répandue dans le bassin méditerranéen.

La Chicorée amère



Cichorium intybus L.
(Asteraceae)

Noms vernaculaires
Chicorée sauvage
ou commune
Chicorée intybe

Noms médiévaux
Intuba
Solsequium
Intiba
Cicorée

Habitat
Bord des chemins
et des prés

Origine
Europe et Asie

Culture et saison

La Chicorée peut être récoltée à l'état sauvage ou semée entre avril et juin.
Les feuilles se cueillent sans le bourgeon central qui permettra une seconde coupe.

Apports nutritionnels et propriétés

Les feuilles de Chicorée amère sont riches en protéines, en vitamines (B, C, provitamine A) et en minéraux (calcium et potassium). La racine est, quant à elle, riche en amidon et en inuline (glucide non digestible dans l'intestin et utile dans la gestion du diabète). Inscrite à la Pharmacopée française pour sa racine et ses feuilles, la Chicorée amère a des propriétés tonique, dépurative, diurétique et fébrifuge.
Elle est traditionnellement utilisée dans le traitement des troubles digestifs.

Usages culinaires

Les jeunes feuilles de Chicorée amère se mangent en salade et les plus âgées sont cuites afin d'éliminer leur amertume. Une variété de Chicorée, cultivée à l'échelle industrielle, est très connue pour sa racine torréfiée, mêlée au café ou utilisée comme succédané du café.

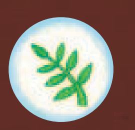
Pour 4 personnes



Recette d'inspiration médiévale







Salade de chicorée au coing

600 g de jeunes pousses de chicorée,
1 pomme reinette,
2 coings moyens,
4 c. à soupe de vinaigre balsamique,
6 c. à soupe d'hypocras,*
1 pincée de cannelle.

Éplucher les coings et la pomme, évider le centre et les râper.
Les faire revenir 5 min à feu moyen dans un peu d'huile. Ajouter la cannelle.
Effeuiller la chicorée, laver, essorer et disposer sur les assiettes.
Faire une sauce en mélangeant l'hypocras et le vinaigre.

** boisson à base de vin sucré, additionnée d'épices.*

Description botanique

Le Chou perpétuel est une plante bisannuelle ou vivace pouvant atteindre 1 m de haut. La tige, solide et lignifiée à la base, porte des cicatrices de feuilles. Les feuilles sont grandes, assez épaisses, glauques, glabres et au bord légèrement ondulé.
Les fleurs, jaune pâle parfois blanches, en forme de grappes allongées, apparaissent d'avril à juillet. Le fruit est une silique longue et dressée.



Historique

Le Chou a depuis toujours joué un rôle non négligeable dans l'alimentation de l'Homme et dès l'Antiquité, il est présent dans le bassin méditerranéen. Apprécié par les Romains pour ses propriétés digestives et sa possible capacité à dissiper l'ivresse, il devient au Moyen Âge un aliment de base.
À cette époque, il s'agirait d'un Chou non pommé qui ressemble à notre actuel Chou fourrager. Par la suite, les nombreux croisements ont permis la création de multiples variétés et formes : le Chou pommé ou cabus, le Chou de Bruxelles, le Chou-fleur, le Chou-rave, le Brocolis, ...

Le Chou perpétuel



Brassica oleracea L.
(Brassicaceae)

Nom vernaculaire
Chou

Nom médiéval
Caulo

Habitat
Cultivé et subspontané au voisinage des cultures. A l'état sauvage sur les côtes maritimes.

Origine
Littoral océanique d'Europe

Culture et saison

Les semis s'effectuent entre janvier et juin. Selon la période de semis et les variétés, la récolte peut s'étendre de juin à décembre.

Apports nutritionnels et propriétés

Le Chou, notamment de variétés non pommées, est un aliment à fort potentiel nutritionnel mais à faible valeur calorique. Riche en vitamines (C, B9, E) et en provitamine A, aux propriétés antioxydantes, il contient également des fibres qui interviennent dans le bon fonctionnement du transit intestinal. Le Chou constitue une importante source de minéraux (potassium, calcium, magnésium) et en particulier de soufre qui en font un bon stimulant, antiscorbutique et dépuratif. Les composés soufrés, qui donnent au Chou sa saveur marquée, peuvent provoquer des gênes intestinales chez des personnes au système digestif fragile.

Usages culinaires

Selon la variété, les usages alimentaires sont divers. En ce qui concerne le Chou perpétuel, qui est une variété non pommée, ses feuilles se mangent crues en salades ou cuites en accompagnement de viandes et de volailles.

Pour 6 personnes



Recette d'inspiration médiévale





Potage au chou et aux raves

400 gr de Chou vert frisé cabus ou perpétuel,
1 panais moyen,
1 carotte moyenne,
2 navets jaunes moyens,
2 céleris tubéreux,
2 persils tubéreux,
3 ailerons confits de canard.

Blanchir le chou dans l'eau bouillante pendant 10 min.
Éplucher, laver et râper en grosse coupe les racines de persil et de céleri.
Les mettre à bouillir, avec le chou et les ailerons de canard, dans 2,5 l d'eau salée pendant 30 min.
Servir avec des morceaux de pain grillé.



Description botanique

Le Concombre est une plante annuelle rampante ou grimpante dont la tige peut atteindre 1 à 4 m de long. Les feuilles, à nervation palmée, ont 5 lobes (dont le terminal est plus grand) peu séparés et au bord denté. Les fleurs jaunes s'épanouissent de juin à août, voire jusqu'en septembre. Les fruits, charnus, ovales-allongés ou presque cylindriques et au toucher rugueux peuvent atteindre 30 cm de long. Ce sont des baies de couleur verte (varie selon les variétés) et contenant de nombreuses graines.

Historique

Originaire d'Inde, le Concombre s'est très vite propagé en Chine et au Moyen-Orient. En Égypte, il était très consommé et faisait partie des offrandes destinées aux Dieux. Présent chez les Grecs et les Romains, le Concombre ne fait véritablement son apparition en France qu'au Moyen Âge, lorsque Charlemagne ordonne sa culture au IX[e] siècle. Cependant, il reste peu apprécié des médecins de l'époque qui le considéraient comme un aliment «froid» et indigeste. Il convenait donc de le consommer bouilli. À la Renaissance, La Quintinie, jardinier de Versailles, fait pousser les premiers Concombres sous serre.

Le Concombre



Cucumis sativus L.
(Cucurbitaceae)

Noms vernaculaires
Concombre cultivé
Gros concombre

Nom médiéval
Cucumer

Habitat
Cultivé, parfois subspontané dans les champs.

Origine
Asie centrale
Asie occidentale et Inde

Culture et saison

Le semis s'effectue en mars-avril et la récolte de juillet à octobre.

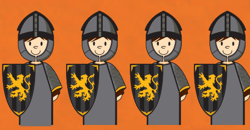
Apports nutritionnels et propriétés

Le Concombre est un des légumes les plus riches en eau (plus de 95%), ce qui en fait un bon diurétique. Il est riche en minéraux, notamment en potassium, ainsi qu'en vitamines, en particulier celles du groupe B. Le Concombre est également utilisé en cosmétique pour ses propriétés adoucissantes, pour calmer les rougeurs et les démangeaisons de la peau.

Usages culinaires

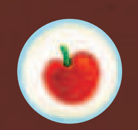
Le Concombre, à chair très désaltérante mais peu savoureuse, est surtout consommé cru, en salade ou avec une sauce à base de yaourt ou fromage blanc. Il est parfois nécessaire de le faire dégorger préalablement dans du sel pour en éliminer l'amertume. Le Concombre peut également se consommer cuit, comme une Courgette, à la vapeur, revenu à la poêle, farci ou en soupe.

Pour 4 personnes



Recette d'inspiration médiévale





Concombre farci

2 concombres de belle taille,
250 gr de bœuf haché
100 gr de lard fumé haché,
4 gousses d'ail,
2 échalotes,
4 feuilles de basilic,
2 branches de persil,
4 tranches de pain de mie,
1 verre de vin blanc,
1 pincée de sel,
1 c. à café de poudre fine.*

Évider les concombres pour enlever les pépins.
Préparer la farce : hacher ensemble l'ail, les échalotes, le basilic, le persil, la mie de pain et mélanger avec le vin, les viandes, le sel et la poudre fine.
Farcir les concombres avec cette préparation.
Mettre un peu d'eau et un filet d'huile d'olive dans le fond d'un plat allant au four et placer les concombres farcis.
Cuire à four moyen (180 °C) pendant 35 min.

** 8 g de gingembre en poudre, 25 g de cannelle en poudre, 1 g de girofle en poudre, 1 g de cardamome en poudre, 25 g de sucre candi ou de sucre roux en poudre.*



Description botanique

Le Cresson de fontaine est une plante vivace à pousses rampantes, qui s'étend sur le sol ou dans l'eau. Les tiges creuses et rameuses, pouvant atteindre 2 m de long, se dressent hors de l'eau à l'extrémité des rameaux. Elles sont pourvues de racines. Les feuilles, vert foncé, sont glabres, composées de 5 folioles arrondies ou ovales dont la terminale est la plus grande. Les fleurs blanches apparaissent de juin à septembre en grappes peu fournies. Les fruits sont des siliques étalées et un peu courbées.

Historique

Connu depuis des temps reculés, le Cresson de fontaine occupait une place importante dans l'alimentation des Grecs et des Romains qui lui attribuaient des propriétés médicinales. Très prisé au Moyen Âge en tant que légume, il était également recommandé comme dépuratif et contre la pelade et les maux de dents. C'était autrefois principalement une plante cueillie. Au XIIe siècle, la récolte du Cresson avait lieu essentiellement en Artois, en Picardie, en Touraine et aux alentours de Paris où les premières cressonnières n'apparaîtront qu'au XIXe siècle.

Le Cresson de fontaine



Nasturtium officinale W.T. Aiton
(Brassicaceae)

Noms vernaculaires
Cresson
Cresson officinal
Cresson d'eau

Habitat
Cultivé ou à l'état sauvage près des endroits humides (ruisseaux, étangs, mares).

Origine
Eurasie et Afrique du Nord

Culture et saison

Le Cresson de fontaine peut se cultiver dans des bassins d'eau spécialement aménagés (cressonnières) ou en pleine terre, dans un emplacement très humide et en évitant les pâturages. Les semis s'effectuent entre mars et avril et 6 semaines après, la première récolte peut débuter. Il est déconseillé de récolter du Cresson sauvage, pouvant être contaminé par un ver parasite (la douve du foie), à l'origine de troubles parfois très graves.

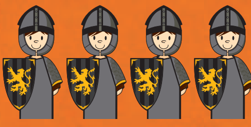
Apports nutritionnels et propriétés

Le Cresson de fontaine est un des légumes les plus riches en fer et en calcium, intéressant pour la prévention de l'anémie. Il est également riche en vitamines B9, C et en provitamine A aux propriétés antioxydantes. Il contient des quantités intéressantes de magnésium et de zinc ainsi que des dérivés soufrés à l'origine de sa saveur piquante. Le Cresson a des propriétés apéritive, diurétique, fébrifuge et antiscorbutique.
Les feuilles sont traditionnellement utilisées dans le traitement des inflammations des voies respiratoires, comme cholagogue et antipelliculaire.

Usages culinaires

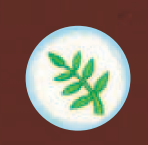
Le Cresson de fontaine, à saveur piquante, se mange cru en salades composées ou cuit à la façon des Épinards, en soupe, en purée. Il peut être utilisé haché comme le persil pour relever le goût.

Pour 4 personnes



Recette d'inspiration médiévale





Magret de caille au foie gras et cresson

8 magrets de cailles,
4 demi-médaillons de foie gras de canard ou d'oie,
1 botte et demie de cresson de fontaine,
1 oignon moyen, 20 gr de beurre,
2 c. à soupe d'huile, 2 pincées de cannelle,
6 gousses de cardamome,
1 poignée de raisins secs,
5 cl de vinaigre de pomme ou verjus.*

Faire revenir les magrets de caille dans le beurre avec l'oignon. Ajouter les épices, le vinaigre ou le verjus et les raisins secs. Mouiller avec un verre d'eau, laisser mijoter 30 min à feu doux. Réserver.
Dans une casserole, faire tomber la moitié du cresson dans l'huile. Saler, poivrer et réserver.
Disposer sur une assiette un lit de cresson frais. Centrer un magret, le surmonter d'une couche de cresson cuit, puis d'un demi-médaillon de foie gras et pour finir d'un second magret.
Servir froid avec une vinaigrette ou du verjus.

** jus acide extrait de raisin cueilli vert, pouvant être additionné d'épices et d'aromates.*



Description botanique

L'Épinard est une plante annuelle de 30 à 80 cm de haut, à tige dressée, creuse et ramifiée. Les feuilles, d'un vert foncé, sont alternes, lisses ou cloquées, avec des nervures secondaires très visibles et un limbe généralement en flèche. Les fleurs, verdâtres, apparaissent de juin à septembre en glomérules axillaires. Le fruit est renfermé dans le calice persistant auquel il est soudé, muni au sommet de 2 à 4 pointes raides.

Historique

Cultivé et développé par les Arabes, l'Épinard a été introduit en France via l'Espagne aux XIIe-XIIIe siècle. Il devient alors un légume prisé qui va progressivement remplacer une à une les « herbes à pot » du Moyen Âge (Chénopode Bon-Henri, Arroche, …). L'Épinard connait son apogée à la Renaissance grâce à Catherine de Médicis qui en raffolait. Le Chénopode Bon Henri est couramment consommé depuis le Néolithique sous son surnom d'Épinard sauvage. Il était récolté à l'état sauvage au Moyen Âge et peut-être même cultivé.

L'Épinard et le Chénopode Bon-Henri





Spinacia oleracea L.
(Chenopodiaceae)

Chénopode Bon-Henri ou Épinard sauvage
Chenopodium bonus-henricus L.
(Chenopodiaceae)

Nom vernaculaire
Épinard

Nom médiéval
Spinacia

Habitat
Cultivé

Origine
Proche-Orient

Le Chénopode Bon-Henri a de grandes feuilles, au toucher farineux, d'un vert foncé luisant, de forme triangulaire ou en fer de flèche et aux bords souvent ondulés. C'est une plante vivace de 20 à 60 cm de haut.

Culture et saison

En ce qui concerne l'Épinard, le semis s'effectue entre août et novembre. La récolte des premières feuilles commence au bout de 6 à 8 semaines et peut s'effectuer plusieurs fois, jusqu'au printemps, à condition de ne pas abîmer les pousses situées au cœur de la plante. Le Chénopode Bon-Henri que l'on trouve à l'état sauvage dans les décombres ou au bord des chemins et habitations, peut également être cultivé. Le semis s'effectue à l'automne ou au printemps avec récolte des feuilles du printemps à l'automne et des inflorescences en été.

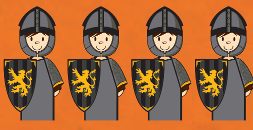
Apports nutritionnels et propriétés

L'Épinard n'est pas le légume le plus riche en fer, mais il assure un bon apport en minéraux (magnésium, calcium), en vitamines (C, B9, provitamine A) et en fibres. Comme chez le Chénopode Bon-Henri, les oxalates qu'il renferme peuvent devenir irritants si l'on en consomme en excès notamment en cas de problèmes rénaux, hépatiques, arthritiques ou lithiasiques. Les feuilles sont émollientes et légèrement laxatives.

Usages culinaires

Le Chénopode Bon-Henri a une saveur agréable mais plus marquée que l'Épinard. Toutes les jeunes feuilles se consomment crues, en salades. Les plus avancées, sont couramment consommées cuites, avec de la crème ou du beurre, en purée ou gratin, en accompagnement de viandes et de poissons. Les jeunes inflorescences de Chénopode Bon-Henri se consomment cuites à la vapeur, à la façon des asperges.

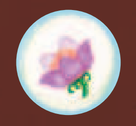
Pour 4 personnes



Recette d'inspiration médiévale







Tarte aux chénopode Bon-Henri

1 pâte brisée prête à l'emploi,
400 gr de brousse fraîche,
1 œuf,
500 gr de feuilles de chénopode,
2 branches de menthe fraîche,
2 branches de persil,
1 bouquet de cerfeuil,
4 gousses d'ail,
1 pincée de sel,
2 pincées de gingembre.

Blanchir les feuilles de chénopode dans l'eau bouillante. Égoutter. Additionner les herbes aromatiques ciselées et l'ail émincé. Incorporer la brousse et l'œuf battu. Saler et ajouter le gingembre. Remuer délicatement à la fourchette pour ne pas lisser le fromage. Étaler la préparation sur la pâte.
Cuire au four (200°C) pendant 35 min.



Description botanique

La Fève est une plante annuelle d'environ 1 m de haut, glabre, à tige dressée et creuse. Les feuilles, un peu glauques, sont divisées en folioles ovales, placées irrégulièrement le long du pétiole et terminées par une pointe. Les fleurs, blanches ou rosées, avec des taches noires sur les ailes, ont une corolle papilionacée. Elles apparaissent de mai à juillet, réunies en grappes.
Le fruit est une gousse longue et charnue, qui renferme de grosses graines aplaties.

Historique

Cultivée depuis la Préhistoire pour ses graines, la Fève est l'une des principales légumineuses consommées par la population, de l'Antiquité au Moyen Âge. On la retrouve bouillie avec d'autres légumes ou mêlée à de la pâte à pain. Mais avec l'arrivée des Haricots du Nouveau Monde, la culture de la Fève a décliné. Cependant, elle reste, comme depuis l'époque romaine, à l'honneur chaque année au moment de l'Épiphanie. La tradition était de glisser une Fève séchée dans la galette des rois. De nos jours, la Fève est couramment consommée en régions méditerranéennes.



La Fève



Vicia faba L. (var. major)
(Fabaceae)

Noms vernaculaires
Fève de marais
Fève des champs
Févelotte
Fève d'abondance

Nom médiéval
Faba major

Habitat
Cultivée

Origine
Sud de la mer Caspienne
Proche et Moyen Orient

Culture et saison

Le semis s'effectue en février-mars et la récolte peut débuter 3 mois après. Les graines peuvent se récolter fraîches ou sèches pour mieux les conserver.

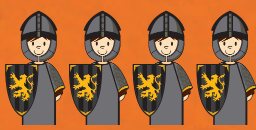
Apports nutritionnels et propriétés

La Fève est riche en protéines, en glucides et en vitamines (B et C). Elle apporte également des minéraux (potassium, magnésium, fer) et des fibres, surtout contenues dans la première peau. Ses fleurs et ses gousses auraient des propriétés diurétique et antispasmodique ; sa farine, des propriétés adoucissantes.

Usages culinaires

À condition de les cueillir très jeunes, les gousses peuvent se manger entières. Mais ce sont surtout les graines que l'on consomme. Une fois écossées, les Fèves fraîches se mangent crues (à la croque au sel ou en salade) ou cuites (en soupe, en purée, associées à d'autres légumes). Lorsqu'elle est séchée, la Fève doit macérer plusieurs heures dans l'eau pour en retirer l'épiderme, avant de la cuisiner.

Pour 4 personnes



RECETTE D'INSPIRATION MÉDIÉVALE





Crétonnée de fèves au safran

500 gr de fèves fraîches écossées,
3 tranches de pain de mie,
1 jaune d'œuf,
20 cl de lait,
1 pincée de safran,
3 pincées de gingembre.

Faire blanchir les fèves 5 min dans l'eau bouillante. Égoutter. Remettre à cuire dans l'eau salée pendant 30 min, égoutter et réduire en purée à la fourchette. Réserver.
Mouiller le pain avec le lait bouillant et réduire également en purée. Mélanger l'ensemble, incorporer le jaune d'œuf battu et les épices.
Cette purée accompagnera fort bien un rôti de porc.



Description botanique

La Laitue cultivée est une plante annuelle, glabre et lisse, de 60 cm à 1, 20 m de haut. La tige, rameuse et dressée, contient un latex blanc (caractéristique du genre) et porte de nombreuses feuilles glabres.

Historique

D'origine incertaine, la culture de la Laitue remonterait à l'époque gréco-romaine. Dans la Grèce antique, elle était un symbole de chasteté et surnommée plante des « eunuques », car on lui attribuait une action sédative sur l'appareil génital. Les Romains la consommaient afin de préparer leurs estomacs aux grands festins. La Laitue se retrouve au Moyen Âge parmi les plantes recommandées par Charlemagne, période pendant laquelle on consommait également la Roquette (*Eruca sativa* L., Brassicaceae). Cette dernière était appréciée et cultivée pour sa saveur brûlante mais proscrite dans les jardins monastiques car réputée aphrodisiaque. Au fil des évolutions, la Laitue troqua son goût fortement amer contre une saveur plus agréable et voit sa forme varier (pommée ou non). C'est au XVIIIe siècle qu'apparaitront en France un grand nombre de nouvelles variétés.

La Laitue cultivée



Lactuca sativa L.
(Asteraceae)

Noms vernaculaires
Chicon
Romaine

Nom médiéval
Lactuca

Habitat
Cultivée, trouvée parfois à l'état subspontané au voisinage des cultures.

Origine
Incertaine

Les feuilles inférieures sont généralement divisées, tandis que les moyennes et supérieures sont largement ovales, ondulées, irrégulièrement dentées, molles et embrassant la tige à la base. Les fleurs jaunes, regroupées en capitules paniculés, apparaissent de juin à septembre. Les fruits sont des akènes duveteux.

Culture et saison

Les semis successifs s'étalent de février à septembre. La récolte a lieu 8 à 10 semaines plus tard (selon les variétés), de mai à novembre, avant que la plante ne monte en graines.

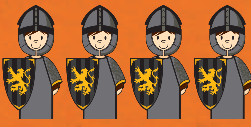
Apports nutritionnels et propriétés

La Laitue est très appréciée en raison de son faible apport calorique car très riche en eau. Elle est chargée de vitamines (C,E, B9, provitamine A), de minéraux et d'acide linolénique (oméga 3). Les fibres qu'elle renferme améliorent le transit intestinal. La Laitue a des propriétés calmante, diurétique et émolliente.

Usages culinaires

Les feuilles de Laitue se consomment crues en salade ou cuites, en potages, braisées ou mélangées à d'autres légumes.

Pour 4 personnes



Recette d'inspiration médiévale





Laitue braisée aux limaçons

4 cœurs de laitue,
48 escargots de Bourgogne,
1 bouquet garni,
8 branches de persil,
6 échalotes,
4 gousses d'ail,
4 c. à soupe de beurre,
1 pincée de muscade,
1 pincée de poivre,
1 c. à café de mélange de poudres de girofle, gingembre et cardamome.

Blanchir les cœurs de laitues pendant 10 min dans l'eau salée avec le bouquet garni. Égoutter.
Faire revenir dans 2 cuillères à soupe de beurre chaud avec 3 échalotes émincées. Ajouter la muscade à la fin.
De la même manière, faire revenir les escargots dans 2 cuillères à soupe de beurre chaud avec 3 échalotes émincées. Ajouter le mélange de poudres et poivrer.
Dresser 1 cœur de laitue et 12 escargots par assiette et parsemer de persil et d'ail émincés.



Description botanique

La Lentille est une plante annuelle de 20 à 70 cm de haut, à tige dressée et rameuse. Les feuilles sont divisées en 5 à 7 paires de folioles, ovales-allongées, terminées par une vrille simple ou divisée en 2. Les fleurs, de couleur bleu pâle ou blanche, ont une corolle papilionacée. Elles apparaissent d'avril à juillet, réunies en grappes. Le fruit est une gousse en forme de losange, courte et aplatie, contenant 1 à 2 graines de couleur variable selon la variété.

Historique

La Lentille, l'une des premières plantes cultivées, est présente tout au long de l'histoire. Bien connue des Égyptiens, sa culture remonte à la plus haute Antiquité. Elle arrive en Europe à l'époque romaine où elle devient un aliment de base des classes populaires. Au Moyen Âge et jusqu'à la Renaissance, la Lentille doit faire face à de lourds préjugés médicaux qui l'accusent de provoquer la bile noire. On continue malgré tout à la consommer mais en usant de nombreux artifices : retrait de l'écorce, cuisson à l'eau vinaigrée, association avec des épices, …

La Lentille



Lens culinaris Medik.
(Fabaceae)

Noms vernaculaires
Pois plat
Ers aux lentilles
Arousse
Esse
Nantille

Nom médiéval
Lenticula

Habitat
Cultivée, assez souvent subspontanée.

Origine
Moyen-Orient

Culture et saison

Le semis s'effectue fin mars. Les pieds sont coupés en juillet et les graines finissent alors de mûrir dans leur gousse.

Apports nutritionnels et propriétés

Très nutritives, les graines de Lentilles sont particulièrement riches en protéines et en glucides. Elles apportent également des fibres, des sels minéraux (dont le fer) et des vitamines du groupe B.
La Lentille est réputée résolutive.

Usages culinaires

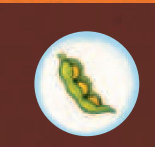
Les Lentilles se consomment cuites, chaudes (en soupe ou en accompagnement de viandes) ou froides (en salade).
Les graines doivent être trempées dans de l'eau avant d'être préparées.

Pour 4 personnes



RECETTE D'INSPIRATION MÉDIÉVALE





Lentilles au lard fumé en ragoût

4 tranches épaisses de lard fumé,
400 gr de lentilles vertes du Puy,
1 carotte moyenne,
1 oignon,
3 clous de girofle,
2 gousses d'ail,
2 c. à soupe de vin ou verjus,*
1 c. à soupe de saindoux,
2 branches de coriandre,
3 feuilles de sauge,
1 pincée de gingembre,
1 œuf dur.

Cuire les lentilles 25 min dans l'eau salée en démarrant à froid avec l'oignon piqué de 3 clous de girofle, la sauge, le gingembre et la carotte détaillée en cubes.
Égoutter et réserver.
Poêler le lard fumé dans le saindoux, ajouter les lentilles et l'œuf dur émietté.
Au moment de servir incorporer le vinaigre ou le verjus, l'ail émincé et la coriandre ciselée.

** jus acide extrait de raisin cueilli vert, pouvant être additionné d'épices et d'aromates.*



Description botanique

Le Navet est une plante annuelle ou bisannuelle dont la tige peut atteindre 1 m de haut. Les feuilles inférieures, plus ou moins pétiolées, sont divisées en lobes; les supérieures sont sessiles, embrassant la tige par leur base. Les fleurs jaunes, en grappe étalée et peu allongée, apparaissent d'avril à juin. La racine principale est très développée, charnue, de couleurs et de formes variables selon les variétés : sphérique, allongée, plate... jaune pâle, blanche, bicolore...
Les fruits sont des siliques.

Historique

D'origine incertaine, le Navet serait cultivé et apprécié en Europe depuis la Préhistoire. Ce légume, de saveur amère, capable de pousser dans des sols difficiles, était cependant considéré comme un des aliments du pauvre. En effet, on retrouve peu d'écrits à son sujet au Moyen Âge.
Ce légume de base, cédera peu à peu sa place à la Pomme de terre. Aujourd'hui, le Navet a évolué avec une saveur beaucoup plus agréable, douce et sucrée.

Le Navet



Brassica rapa L. var *rapa*
(Brassicaceae)

Nom vernaculaire
Navet

Nom médiéval
Ravacaulus

Habitat
Cultivé, parfois subspontané dans les champs et au bord des chemins.

Origine
Incertaine

Culture et saison

Les variétés précoces sont semées au printemps (de mars à mai) et la récolte peut débuter environ 8 à 10 semaines plus tard (de juin à août). Les variétés d'hiver se sèment plutôt entre juillet et septembre.

Apports nutritionnels et propriétés

Riche en eau, le Navet, est une bonne source de minéraux (potassium, calcium, phosphore), de vitamines (C, B, provitamine A) et de fibres. Il renferme des composés soufrés qui lui donnent sa saveur marquée, mais qui peuvent provoquer des gênes intestinales chez des personnes au système digestif fragile. Pour éviter cela, il convient de choisir les Navets jeunes et de les faire cuire.

Usages culinaires

La racine de Navet se consomme cuite, en accompagnement de plats, sous forme de gratin, de purée, en jardinière de légumes ou en soupe. Le Navet d'été qui est plus tendre, peut se manger cru, mélangé à d'autres crudités.
Quant aux feuilles fraîches, elles peuvent servir à la confection de salades ou être cuites à la façon des Épinards.

Pour 4 personnes



Recette d'inspiration médiévale







Navets aux châtaignes

550 gr de navets,
250 gr de châtaignes cuites,
1 branche de thym,
1 feuille de laurier,
3 feuilles de sauge,
1 oignon moyen,
10 cl de vin blanc sec,
3 clous de girofle.

Blanchir les navets épluchés et détaillés en dés dans l'eau bouillante pendant 10 min. Égoutter.
Mettre de nouveau les navets dans une casserole, ajouter le bouquet garni, l'oignon piqué de 3 clous de girofle et le vin.
Mouiller de 20 à 30 cl d'eau salée.
Cuire pendant 30 min à feu doux.
Enlever le bouquet garni et l'oignon, ajouter les châtaignes cuites.
Laisser mijoter 5 min avant de servir.



Description botanique

L'Oignon est une plante vivace glabre, de 60 cm à 1 m de haut. La tige est dressée, épaisse mais creuse, renflée dans sa partie inférieure où elle porte les feuilles.
Ces dernières sont cylindriques et creuses, engainantes vers le bas et en pointe vers le haut. Le bulbe est gros, rond, parfois un peu aplati.

Historique

La culture de l'Oignon remonte à plusieurs siècles. Les anciennes civilisations, notamment l'Égypte et la Chaldée, considéraient cette plante comme sacrée, voire magique. Souvent utilisée pour ses vertus médicinales, elle combattait le scorbut en Égypte ou servait de purgatif chez les Grecs et les Romains. Mais son principal usage était alimentaire, en tant que légume et condiment. Au Moyen Âge, la consommation de l'Oignon s'étend au nord de la France et il devient l'un des légumes les plus réputés et les plus répandus. Une foire aux Oignons est même créée près de Notre-Dame de Paris. À cette même époque, la consommation de l'Échalote (*Allium ascalonicum* L.) était également importante, tandis que l'on raffolait de l'Ail (*Allium sativum* L.), considéré comme une panacée et baptisé « Thériaque des pauvres ».





Allium cepa L.
(Liliaceae)

Nom vernaculaire
Oignon

Nom médiéval
Unio

Habitat
Cultivé

Origine
Asie centrale

Les fleurs blanchâtres apparaissent de juin à août et forment une grande ombelle globuleuse, en position terminale sur la tige, enfermée dans une enveloppe membraneuse avant la floraison. Le fruit est une capsule.

Culture et saison

L'Oignon se cultive par semis ou par plantation de bulbes. Le semis s'effectue soit en automne pour une récolte au printemps, soit au début du printemps pour une récolte l'été suivant.

Apports nutritionnels et propriétés

L'Oignon doit son apport calorique modéré essentiellement à ses glucides, sans oublier les minéraux et vitamines qu'il renferme. Ses concentrations en potassium, sélénium, phosphore et en substances soufrées sont importantes. Ces dernières lui valent d'être bénéfique pour la peau, les cheveux et les ongles.
Il contient une bonne proportion de vitamines A, B et C.
De nombreuses propriétés lui sont attribuées : diurétique, antibactérienne, antiscorbutique, stimulante et apéritive.

Usages culinaires

L'Oignon est à la fois un légume et un condiment. En tant que légume, il peut se consommer cru ou cuit (il a alors une saveur plus douce et sucrée). Le bulbe frais, émincé ou découpé, entre dans la composition de salades et d'assaisonnements. Cuit, le bulbe peut être préparé en garniture, en soupe, en purée, farci ou confit. Il se prête également très bien à la préparation de sauces et de confitures. Les jeunes feuilles d'Oignon, aromatiques, sont parfois utilisées.

Pour 4 personnes



Recette d'inspiration médiévale







Oignons farcis aux girolles

4 gros oignons,
200 gr de girolles,
20 gr de beurre,
2 c. à soupe de noisettes hachées,
2 c. à soupe de persil ciselé,
60 gr de mie de pain blanc,
1 c. à soupe de crème fraîche,
2 gousses d'ail,
2 pincées de gingembre.

Éplucher et évider le cœur des oignons.
Les blanchir 1 min dans l'eau bouillante.
Égoutter et réserver.
Émincer les champignons et les faire revenir dans le beurre pendant 5 min.
Retirer du feu, ajouter les noisettes hachées, le persil, la mie de pain émiettée, l'ail émincé, le gingembre, une pincée de sel et la crème fraîche.
Garnir les oignons de cette farce et cuire au four à 180°C pendant 20 min.



L'Ortie dioïque est une plante vivace pouvant atteindre 1 m de haut, d'un vert sombre, entièrement hérissée de poils urticants. La tige est quadrangulaire, dressée et non ramifiée. Les feuilles sont opposées, ovales à lancéolées, plus longues que larges et au bord denté.

Historique

Déjà connue à la Préhistoire, l'Ortie dioïque était consommée en guise d'Épinard. Au fil des siècles, des vertus médicinales variées lui sont attribuées : Dioscoride (Ie siècle) puis Galien (IIe siècle) la recommandaient pour ses propriétés diurétique, laxative, hémostatique et pour traiter diverses affections cutanées. Au Moyen Âge, elle est utilisée comme légume et est également considérée comme une panacée. L'abbesse Sainte Hildegarde (XIIe siècle) la préconise contre les maux d'estomac, d'autres la recommandent contre les maladies des reins, les maux de tête. Très appréciée jusqu'au XVIe siècle, l'Ortie a fait l'objet de nombreuses recettes culinaires. Mais peu à peu, son usage tombera dans l'oubli.

L'Ortie dioïque



Urtica dioica L.
(Urticaceae)

Noms vernaculaires
Grande ortie
Ortie commune
Ortie vivace

Nom médiéval
Ortie dès le XIIe siècle

Habitat
Très commune dans les prairies, décombres et aux abords des habitations.

Origine
Europe

Les fleurs sont verdâtres et apparaissent de juin à septembre. Elles sont disposées en longues grappes dressées et rameuses, par paires à l'aisselle des feuilles supérieures. Les grappes femelles sont tombantes lorsque les fruits sont à maturité. Ces derniers sont des akènes ovoïdes.

Culture et saison

L'Ortie dioïque pousse spontanément dans les friches, le long des chemins ou à proximité des habitations. Les jeunes pousses se cueillent dès le printemps. Si la plante est régulièrement coupée, la récolte peut s'étendre jusqu'à l'automne.

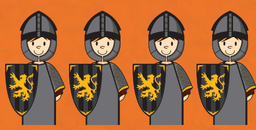
Apports nutritionnels et propriétés

Les feuilles d'Ortie dioïque sont riches en protéines, considérées comme le légume vert qui en contiendrait le plus. Avec une teneur importante en vitamines (A, B et C), elles contiennent également de nombreux sels minéraux (calcium, potassium, silice, fer, magnésium). L'Ortie dioïque est inscrite à la Pharmacopée française pour ses parties souterraine et aérienne, notamment les feuilles aux propriétés diverses : diurétique, antirhumatismale, antiasthénique, reminéralisante, antianémique et tonique.

Usages culinaires

Les jeunes feuilles d'Ortie dioïque ont une saveur proche du Haricot vert. Pour faire perdre aux feuilles fraîches leur pouvoir urticant (en dehors de la cuisson), il suffit de les ébouillanter rapidement, de les hacher ou de les faire sécher avant de les ajouter aux salades. Cuites à la façon des Épinards, elles permettent la confection de gratins, de quiches, d'omelettes, de soufflés ou de soupes.

Pour 4 personnes



Recette d'inspiration médiévale





Soupe à l'ortie et aux amandes

150 gr de jeunes feuilles d'ortie,
2 blancs de poireau,
100 gr d'amande en poudre,
120 gr de pain rassis.

Cuire le poireau détaillé en morceaux dans 1,8 l d'eau bouillante salée, pendant 25 min.

Ajouter l'ortie, le pain broyé au pilon et la poudre d'amande.

Poursuivre la cuisson pendant 5 min à petit bouillon.



Description botanique

Le Panais est une plante bisannuelle de 50 cm à 1 m de haut, à tige plus ou moins sillonnée. Les feuilles, pointues et poilues, sont divisées en 5 à 11 folioles crénelées. Les fleurs jaunes, réunies en ombelle, apparaissent de juillet à août et parfois jusqu'en septembre. Les fruits sont en forme de lentille. La racine principale est développée, renflée, à odeur caractéristique. De couleur blanchâtre, sa forme est proche de celle de la Carotte mais peu varier selon les variétés.

Historique

Cultivé depuis l'Antiquité, le Panais était très apprécié pour sa saveur, notamment en Europe de l'Ouest. Au Moyen Âge, il constitue un aliment de base du peuple mais est il confondu avec la Carotte, malgré ses fleurs jaunes. Cette confusion perdurera longtemps, jusqu'au XVI[e] siècle voire XVIII[e]. Mais peu à peu, la Carotte, devenue beaucoup plus sucrée, supplantera le Panais. Délaissé en France, le Panais reste apprécié en Angleterre pour sa saveur aromatique.



Le Panais



Pastinaca sativa L.
subsp. *sativa*
(Apiaceae)

Noms vernaculaires
Panais cultivé
Pastenade
Racine blanche
Grand Chervis

Nom médiéval
Pastinaca

Habitat
Commun au bord des chemins ou des routes, dans les prés, sur les coteaux.

Origine
Eurasie

Culture et saison

Le semis s'effectue au printemps (de mars à juin) et la récolte de la racine 4 à 5 mois plus tard (de juillet à octobre). Pour le semis d'automne, la récolte s'effectue de mars à avril. La racine est plus tendre avant que la hampe florale ne se développe.

Apports nutritionnels et propriétés

Riche en glucides, notamment l'amidon, la racine de Panais cultivé est une bonne source de fibres. Elle est également riche en minéraux (potassium, fer, phosphore, magnésium, ...) et en vitamines, particulièrement l'acide folique. Le Panais (racine et fruit) serait employé pour ses propriétés nutritive, apéritive, diurétique, fébrifuge et sédative.

Usages culinaires

La racine du Panais cultivé a une saveur douce et aromatique, qui rappelle celle de la Carotte et du Persil. Elle peut être consommée crue, râpée en salade ou mélangée à d'autres crudités. Cuite, elle permet la préparation de soupes, de purées, de gratins et de ragoûts. La racine de Panais sert également à la fabrication de chips (dans les pays anglo-saxons), de confitures et de sirops. Les jeunes feuilles, crues ou cuites, peuvent agrémenter beaucoup de préparations.

Pour 4 personnes



Recette d'inspiration médiévale







Millefeuille de panais

600 gr de filet mignon de porc,
3 panais moyens, 2 oignons moyens,
10 cl de vin blanc, 1 branche de thym,
2 feuilles de laurier, 2 clous de girofle,
1 c. à café de gingembre en poudre,
1 pincée de muscade, 1 branche de céleri,
10 cl de vinaigre balsamique,
4 c. à soupe de miel.

Faire revenir le filet mignon dans un peu de matière grasse, ajouter l'oignon émincé, les épices et aromates, mouiller au vin blanc. Laisser mijoter environ 35 min, compléter le niveau d'eau durant la cuisson. Saler légèrement à la fin et réserver. Éplucher les panais, les cuire entiers dans l'eau bouillante salée pendant 15 min, puis les trancher en tronçons d'1 cm d'épaisseur.
Les faire frire dans l'huile à la poêle.
Découper le filet de viande en tranches d'1 cm d'épaisseur et dresser sur un plat en alternant la viande et des tranches de panais. Accompagner d'une sauce au miel : dans un caquelon, laisser réduire le vinaigre de moitié, ajouter un peu de jus de cuisson de la viande et incorporer le miel.

Description botanique

Le Plantain corne de cerf est une plante annuelle ou bisannuelle, de 5 à 40 cm de haut, à tige pubescente. Les feuilles sont vert-pâle, plus ou moins velues, allongées et profondément découpées, rappelant des bois de cerf. Elles sont toutes réunies en rosette étalée à la base. L'inflorescence est en épis cylindriques à l'extrémité d'une hampe florale, dépassant les feuilles. Les fleurs jaunes, minuscules et serrées, apparaissent d'avril à octobre. Le fruit est une petite capsule.


Plantain lancéolé

Historique

Le Plantain corne de cerf était déjà utilisé à l'Antiquité par les médecins qui s'en servaient, notamment, pour ses propriétés astringentes. Au Moyen Âge, il est consommé en salade, de même que le Plantain lancéolé et le grand Plantain. Ces deux derniers sont inscrits à la Pharmacopée française pour leurs feuilles. De nos jours, le Plantain corne de cerf refait son apparition dans nos assiettes.

Le Plantain corne de cerf
et autres Plantains



Plantago coronopus L.
(Plantaginaceae)

Plantin lancéolé : *Plantago lanceolata* L.
Grand Plantain : *Plantago major* L.

Noms vernaculaires
Pied de corbeau
Corne de cerf
Pied de corneille, Courtine

Noms médiévaux
Coronopus, Cornu cervino
Cornucina

Habitat
Terrains sablonneux, bord des chemins et prairies, surtout sur le littoral.

Origine
Eurasie et Afrique du Nord

Le Plantain lancéolé se distingue par ses feuilles très allongées, en forme de fer de lance et aux nervures marquées. Les feuilles du grand Plantain, sont largement ovales, à limbe continuant sur les côtés du pétiole et parcouru de nervures parallèles.

Culture et saison

Le Plantain corne de cerf se trouve à l'état sauvage mais il peut être semé, entre mars et mai. Au bout de 3 mois, la cueillette des feuilles peut débuter.

Apports nutritionnels et propriétés

Les feuilles de Plantain corne de cerf renferment des protéines, des vitamines et des sels minéraux. Mais c'est également aux tanins et à la pectine des différents organes, et au mucilage des graines, que les Plantains doivent leurs propriétés astringente, émolliente, dépurative, antiseptique et hémostatique.
Inscrits à la Pharmacopée française, le Plantain lancéolé et le grand Plantain sont traditionnellement utilisés comme adoucissant et antiprurigineux des affections dermatologiques ou comme apaisant contre les piqûres d'insectes, les inflammations ou les irritations.

Usages culinaires

De saveur légèrement amère et rappelant un peu celle du champignon, les feuilles du Plantain corne de cerf sont plus savoureuses que celles du Plantain lancéolé ou du grand Plantain.
Les jeunes feuilles sont consommées crues, en salades, tandis que les plus vieilles sont cuites comme légume, dans des soupes ou d'autres préparations.

Pour 4 personnes



Recette d'inspiration médiévale





Terrine de poulet aux deux plantains

400 gr de jeunes feuilles de plantain corne de cerf et 150 gr de plantain lancéolé,
400 gr de viande de poulet hachée,
300 gr de poitrine de porc fraîche hachée,
3 feuilles de sauge, 2 feuilles de laurier,
1 branche de thym, 2 œufs,
60 gr de mie de pain, 10 cl de vin doux,
20 gr de poudre fine, 6 baies de genièvre,*
1 c. à soupe de saindoux.

Cuire le plantain lancéolé et la sauge pendant 10 m dans le saindoux, mélanger puis hacher grossièrement. Réserver.
Dans un saladier, mélanger la viande, l'œuf, la mie de pain, le vin, les épices et les herbes aromatiques. Saler, poivrer.
Tasser la moitié de la farce dans le fond d'une terrine, disposer un lit de plantain cuit et recouvrir avec le restant de la farce.
Poser le laurier et le thym sur le dessus du pâté et fermer avec le couvercle.
Cuire la terrine au four et au bain marie pendant 1 h 30, à 200°C.
Servir froid sur une salade de plantain corne de cerf.

** 8 g de gingembre en poudre, 25 g de cannelle en poudre, 1 g de girofle en poudre, 1 g de cardamome en poudre, 25 g de sucre candi ou de sucre roux en poudre.*



Description botanique

Le Poireau est une plante vivace de 50 cm à 1 m de haut, glabre et à odeur forte. La tige est dressée, pleine, épaisse et cylindrique. Elle porte des feuilles glauques, longues, engainantes, dont le limbe est plié en gouttière.

Historique

Tout comme l'Oignon, le Poireau a traversé les différentes civilisations. Les Égyptiens l'appréciaient au point que le pharaon Khéops en offrait des bottes comme récompense à ses guerriers et l'empereur romain Néron était surnommé « le porrophage », en raison des grandes quantités de bouillon de Poireau consommées pour éclaircir la voix. Au Moyen Âge, notamment en période de disette, le Poireau était un légume très prisé qui entrait dans la composition de la « porée » (du nom latin « porrum » du Poireau). À cette époque, il s'agissait surtout du Poireau perpétuel, remplacé par le Poireau cultivé aujourd'hui. Le Poireau a également fait une grande carrière en Angleterre grâce aux Gallois qui ont gagné une victoire avec ce légume enfoncé dans leur chapeau. Il devient alors au début du VII[e] siècle l'emblème du Pays de Galles. Depuis, des concours du plus gros Poireau ont été organisés.



Allium porrum L.
(Liliaceae)

Nom vernaculaire
Poireau

Noms médiévaux
Porum
Porros
Porrum
Poreau

Habitat
Cultivé

Origine
Probablement de la région méditérranéenne

La base des feuilles emboîtées forme la partie blanche et enterrée de la fausse tige. Le bulbe est allongé, renflé à la base et revêtu d'enveloppes membraneuses. Les fleurs roses ou parfois blanches, apparaisent de juin à août et forment une grande ombelle arrondie, en position terminale sur la tige, enfermée dans une enveloppe avant la floraison. Le fruit est une capsule.

Culture et saison

Les Poireaux se sèment en pépinières en février-mars ou mai. Les plants, du diamètre d'un crayon, sont ensuite repiqués (entre mai et juillet). La récolte du Poireau d'été s'effectue en août et celle du Poireau d'hiver à partir de septembre.

Apports nutritionnels et propriétés

Le Poireau, de faible apport calorique, est riche en fibres et renferme de nombreux sels minéraux (calcium, potassium, sodium, fer) et oligo-éléments (iode, zinc, cuivre, silicium). Il est remarquable pour ses teneurs en provitamine A, vitamines B et C. Il faut cependant noter une différence entre le blanc du Poireau, plus doux et tendre à cause du saccharose et du mucilage qu'il renferme, et le vert des feuilles, plus riche en nutriments et en fibres. Le Poireau constitue un bon diurétique qui facilite l'élimination rénale mais aussi le transit intestinal. Ses propriétés expectorante et émolliente sont utiles pour calmer les inflammations.

Usages culinaires

Le Poireau a une saveur assez douce avec un goût plus marqué dans la partie verte. Les très jeunes Poireaux peuvent se manger crus en salade. Mais plus couramment, les Poireaux sont cuits à l'eau. Ils peuvent se consommer froids en vinaigrette, en accompagnement de viandes et poissons, ou être utilisés pour la préparation de potages, de quiches, de pot-au-feu, de purées et de gratins.

Pour 4 personnes



Recette d'inspiration médiévale







Porée blanche

800 gr de blancs de poireau,
6 c. à soupe d'amande en poudre,
2 oignons moyens,
2 gousses d'ail,
3 tranches de mie de pain,
15 cl de lait.

Laver et ciseler les blancs de poireau, les cuire dans l'eau bouillante salée pendant 15 min. Égoutter et réserver.
Frire les oignons émincés dans l'huile ou le saindoux dans une casserole, ajouter le lait, la mie de pain et la poudre d'amande.
Réduire en purée.
Incorporer les blancs de poireaux et l'ail, poursuivre la cuisson encore 5 min à feu doux.
Rectifier l'assaisonnement.



Description botanique

Le Pois chiche est une plante annuelle, de 20 à 40 cm de haut, velue et à tige dressée. Les feuilles sont divisées en plusieurs paires de folioles et une foliole terminale, au bord denté en scie. Les fleurs bleuâtres ou blanches, à corolle papilionacée, s'épanouissent de juin à juillet. Elles sont solitaires au sommet d'un pédoncule portant une très petite bractée. Le fruit est une gousse lisse, renflée, ovale, terminée en bec, contenant des graines rondes, bosselées et terminées en pointe.

Historique

Inconnu à l'état sauvage, la culture du Pois chiche aurait commencé au Ve millénaire avant notre ère. Ses graines comestibles étaient célébrées par les anciens : les Grecs les consommaient grillées tandis que les Romains les préféraient bouillies ou frites, accompagnées de sauce. Au Moyen Âge, le Pois chiche tient une place importante dans l'alimentation des paysans. Réservé aux pauvres, ce légume porte alors une image de frugalité et devient un aliment de jeûne. Aujourd'hui, le Pois chiche reste à l'honneur dans de nombreuses spécialités méridionales.





Cicer arietinum L.
(Fabaceae)

Noms vernaculaires
Pois pointu
Pois tête de bélier
Pois bécu
Céseron
Cicérole

Nom médiéval
Cicer italicum

Habitat
Souvent subspontané, cultivé principalement dans la partie méridionale.

Origine
Probablement du Proche-Orient

Culture et saison

Le Pois chiche se sème généralement fin avril ou fin février dans le Midi. La récolte a lieu un peu avant que les graines n'arrivent à maturité afin de garder toute leur saveur.

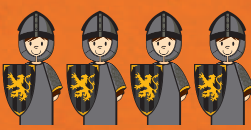
Apports nutritionnels et propriétés

Le Pois chiche est une graine d'une grande qualité nutritionnelle par sa forte teneur en protéines et en glucides assimilables. Il contient des acides gras insaturés, des sels minéraux, des vitamines et une bonne proportion de fibres.
Il peut être parfois difficile à digérer pour les personnes aux intestins fragiles.
Le Pois chiche est énergétique, diurétique, antiseptique urinaire, stomachique et vermifuge.

Usages culinaires

Les graines de Pois chiche sont vendues sèches, il faut donc les tremper pendant plusieurs heures puis les cuire dans l'eau avant de les consommer. Elles peuvent se déguster froides en salade ou écrasées en purée. Chauds, les Pois chiches se consomment comme légume, en accompagnement de viandes et dans de nombreuses spécialités comme le couscous, le tajine et les falafels.
La farine de Pois chiche sert à la fabrication de pain, de panisse, de soupe et d'autres préparations. Les graines crues peuvent être consommées grillées.

Pour 4 personnes



Recette d'inspiration médiévale





Ragoût de pois chiches

250 gr de blanc de poulet,
150 gr d'agneau,
350 gr de pois chiches cuits,
8 abricots secs,
8 pruneaux,
2 gousses d'ail,
2 échalotes,
1 orange,
2 pincées de gingembre,
1 pincée de cumin,
1 branche de coriandre fraîche,
2 c. à soupe d'huile.

Faire revenir la viande détaillée en dés dans l'huile et dans une cocotte.
Ajouter l'ail, l'échalote et les épices.
Mouiller avec un fond d'eau.
Laisser mijoter 30 min. En fin de cuisson, ajouter les fruits secs et les pois chiches cuits et laisser encore cuire 10 min à l'étouffée.
Au moment de servir, ajouter la coriandre ciselée et le jus d'orange.



Description botanique

Le Pois cultivé est une plante annuelle grimpante, de 50 cm à 1 m 20 de long, à tige creuse et cylindrique. Les feuilles sont divisées en 1 à 4 paires de folioles sessiles, obovales, terminées en vrille simple ou ramifiée.

Historique

Connu semble-t-il au Proche-Orient plusieurs millénaires avant Jésus-Christ, le Pois s'est étendu en Europe et dans le bassin méditerranéen au début de notre ère. Il s'agissait à cette époque uniquement du Pois consommé sec, qui servait d'aliment de substitution du Blé lors des disettes. Au Moyen Âge, il prend de plus en plus d'importance et devient une ressource alimentaire de base avec les céréales. On le retrouve également cité dans les impôts et les récits de guerres et de famines. Au XIII[e] siècle, légume estimé, le Pois est souvent consommé en purée ou en potage avec des fèves ou du chou. C'est vers le XVII[e] siècle que le Pois encore vert et tendre, appelé « petit Pois », fait son apparition en France. Son expansion est due à Louis XIV qui ordonne sa culture à Versailles et transmet son goût pour ce légume frais jusque sur les tables populaires. Présent tout d'abord dans le sud de la France, le Pois se propage jusqu'au nord du pays au XIX[e] siècle.

Le Pois cultivé



Pisum sativum L.
(Fabaceae)

Noms vernaculaires
Pois
Petit Pois
Pois rond
Pésé

Nom médiéval
Pisus mauricus

Habitat
Cultivé et subspontané

Origine
Proche-Orient
Régions méditerranéennes

Les stipules, arrondies et crénelées, sont souvent plus grandes que les folioles. Les fleurs de couleur blanche, parfois rose, pourpre ou violette, à corolle papilionacée, s'épanouissent de mai à juillet. Elles sont solitaires ou groupées par 2 ou 3 en grappes. Le fruit est une gousse longue (appelée aussi cosse), droite ou arquée et à extrémité effilée. Il renferme des graines rondes et lisses.

Culture et saison

Les Pois se sèment de mars à juin et se récoltent de mai à juillet. Selon la variété et l'époque du semis, la culture dure de 2 mois et demi à 4 mois. Pour avoir des Pois frais, il faut les récolter dès qu'ils remplissent les cosses.

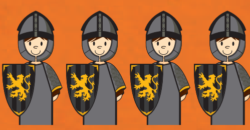
Apports nutritionnels et propriétés

Fraîche ou sèche, la graine du Pois cultivé est riche en protéines et en glucides (essentiellement l'amidon). Sec, le Pois est un féculent comparable à la Lentille, au Pois chiche ou à la Fève. Frais, il est plus riche en eau et en sucres solubles (plus énergétique que la majorité des légumes verts). Le Pois frais est une bonne source de minéraux (potassium, phosphore, calcium, fer), de vitamines (notamment la B9) et de fibres. Il est tonique, légèrement diurétique et résolutif. Le Pois sec est plus particulièrement émollient.

Usages culinaires

Le Pois cultivé, de saveur sucrée, peut se trouver à l'état frais ou sec. Les gousses récoltées jeunes donnent les « Pois mange-tout », entièrement comestibles. Les graines immatures, récoltées vertes, donnent les « petits Pois ». Généralement, le petit Pois se consomme cuit, comme légume d'accompagnement ou en soupe. Les graines arrivées à complète maturité, débarrassées de leur enveloppe et séchées donnent le « Pois cassé », principalement consommé en purée ou soupe.

Pour 4 personnes



Recette d'inspiration médiévale





Dariole de petits pois aux noix de Saint-Jacques

12 noix de St-Jacques de belle taille,
300 gr de petits pois,
1 pâte brisée,
5 cl de lait,
2 œufs,
100 gr de lard fumé,
1 oignon moyen,
1 pincée de gingembre,
1 c. à soupe de beurre,
1 pointe de couteau de safran.

Cuire les petits pois dans l'eau bouillante salée pendant 15 minutes. Égoutter et écraser à la fourchette.
Frire l'oignon émincé et le lard dans un peu d'huile. Les mettre dans un saladier et ajouter les pois, les œufs, le lait et les épices. Mélanger la préparation et réserver. Découper 12 petits disques de pâte brisée. Foncer des moules à darioles ou à mini-tartelettes. Verser la préparation dans les moules et mettre au four à 200° pendant 20 min.
Poêler les noix de St-Jacques dans le beurre pendant 2 min sur chaque face, saler légèrement et placer une noix sur chaque dariole.
Déguster chaud.



Description botanique

Le Pourpier est une plante annuelle grasse et glabre, de 10 à 30 cm de long. La tige rougeâtre est couchée et ramifiée ou redressée lorsque la plante est cultivée. Les feuilles, épaisses et charnues, sont rondes ou obovales, lisses et de couleur vert luisant. Elles sont souvent groupées au sommet des rameaux ou aux bifurcations de la tige. Les fleurs, petites et jaunes, sont isolées ou groupées à l'aisselle des feuilles et s'épanouissent de mai jusqu'en octobre. Le fruit est une capsule sphérique renfermant de nombreuses graines.

Historique

Même si son origine exacte est inconnue, le Pourpier était déjà consommé et utilisé comme plante médicinale dans l'Égypte ancienne. Au Moyen Âge, le Pourpier était également consommé comme légume mais sa culture semble avoir été très répandue du XIIIe au début du XIXe siècle, figurant même dans les jardins princiers. Il était très populaire en Angleterre, en Grèce et même en Chine. Peu à peu abandonné en France, il était encore vendu aux Halles de Paris au XIXe siècle. Aujourd'hui, le Pourpier constitue un des éléments de base du régime crétois.





Portulaca oleracea L.
(Portulacaceae)

Noms vernaculaires
Pourpier cultivé
Pourpier potager
Pourpier commun
Porchaille
Porcelane

Noms médiévaux
Porpier, Portulaca
Pourpié

Habitat
Cultivé ou sauvage, dans les champs et endroits incultes, très commun dans la partie méridionale. Considéré comme « mauvaise herbe » des jardins.

Origine
Inconnue

Culture et saison

Les semis de Pourpier s'effectuent de manière échelonnée (de mai à août) et la récolte des tiges peut commencer environ 2 mois après. Il est possible d'effectuer jusqu'à 3 récoltes sur un même semis, avant que les tiges deviennent dures.

Apports nutritionnels et propriétés

Le Pourpier, peu énergétique, est une excellente source de minéraux (potassium, magnésium, calcium, fer) et de vitamines antioxydantes (C,B, provitamine A). Il contient des acides gras oméga 3 que l'on retrouve dans le poisson. Le Pourpier est une plante rafraîchissante, diurétique et parfois laxative (si trop consommée). Sa richesse en mucilage lui assure une activité émolliente, utilisée lors d'irritations des muqueuses.

Usages culinaires

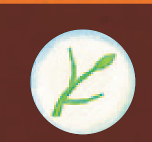
Toutes les parties aériennes de la plante sont comestibles, mais ce sont souvent les feuilles et les tiges tendres qui sont utilisées. Crues, elles sont croquantes, juteuses, de saveur acidulée et se mangent en salade. Cuites, elles se préparent à la façon des Épinards ou des Haricots verts comme légume d'accompagnement ou servent à la confection d'omelettes, de soupes et de tartes. Elles peuvent être également utilisées comme condiment, confites dans du vinaigre comme les cornichons ou les câpres.

Pour 4 personnes



RECETTE D'INSPIRATION MÉDIÉVALE







Brouet bonne femme au pourpier

150 gr de pourpier,
6 feuilles d'oseille,
150 gr d'orge perlée,
2 l de bouillon de volaille.

Cuire l'orge perlée dans le bouillon de volaille pendant 1 h à petit feu.

En fin de cuisson ajouter le pourpier et l'oseille hachés finement et laisser cuire encore 5 min.



Bibliographie

Des légumes
J-M. PELT, Librairie générale française, Paris, 1994.

Le Mesnagier de Paris
G. E. BRERETON & J-M. FERRIER, Ed. Livre de poche « Les lettres gothiques », Paris, 1994.

Tacuinum Sanitatis ou l'art et la manière d'être en forme au Moyen Âge
Ibn BUTLAN, Ed. Seefeld, Vienne, 1984.

Flore descriptive et illustrée de la France de la Corse et des contrées limitrophes
H. COSTE, Ed. A. Blanchard, Paris1990.

La grande flore en couleur de Gaston Bonnier
G. BONNIER & D. ROBERT, Ed. Belin, T. III et IV, Paris, 1990.

La cuisine des médecins à la fin du Moyen Âge
B. LAURIOUX, dans « Maladies, Médecines et Sociétés. Approches historiques pour le présent », Acte du VI[e] colloque d'Histoire du Présent, T. II, Paris, 1993.

Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques
F. COUPLAN & E. STYNER, Ed. Delachaux & Niestlé, Collection Les guides pratiques du naturaliste, Paris,1994.

Herbier gourmand
M. VEYRAT & F. COUPLAN, Ed. Hachette, Paris, 1997.

Guide nutritionnel des plantes sauvages et cultivées
F. COUPLAN, Ed. Delachaux & Niestlé, Collection Les guides pratiques du naturaliste, Paris, 1998.

Plantes et jardins du Moyen Âge
M. CAMBORNAC, Hartmann Edition, Paris, 1998.

Variétés d'hier, Légumes d'aujourd'hui
S. STICKLAND, Mens. Terre vivante, 1998.

Guide des légumes du monde
E. LEMOINE, Ed. Delachaux & Niestlé, Collection Les compagnons du naturaliste, Paris, 1999.

La gastronomie du Moyen Âge
Josy MARTY-DUFAUT, Ed. Autre temps, Paris, 1999.

Pharmacognosie, Phytochimie, Plantes médicinales
J. BRUNETON, Ed. TEC & DOC – Lavoisier, 3[e] édition, Paris, 1999.

Plantes médicinales
P. FOURNIER, Ed. Connaissances et Mémoires Européennes, Paris, 1999.



Cuisine médiévale pour tables d'aujourd'hui
J. BOURIN, Ed. Flammarion, Paris 2000.

Le grand livre des légumes oubliés
J. B. & N. PADRES, Rustica Editions, Paris, 2000.

Le Guide Clause du jardinage
L. CLAUSE, 33e édition depuis 1890, Nathan Nature, Paris, 2001.

Les plantes aromatiques et médicinales
E. LEMOINE, Ed. Molière, Paris, 2001.

Le Viandier
M. & P. HYMAN, Ed. Manucius « Livre de bouche », Houilles, 2001.

Les légumes d'Hier et d'Aujourd'hui
E. LEMOINE, Ed. Molière, Paris, 2002.

Les plantes du jardin médiéval
M. BOTINEAU, Belin Eveil Nature, Paris, 2003.

Histoire de légumes des origines à l'orée du XXIe siècle
M. PITRAT & C. FOURY, INRA, Paris, 2003.

L'herbier oublié, Secrets de plantes retrouvés
B. BERTRAND, Ed. Plume de carotte, Toulouse, 2003.

Plantes thérapeutiques. Tradition, pratique officinale, science et thérapeutique
M. WICHTL & R. ANTON, Ed. TEC & DOC – Lavoisier, 2e édition, Paris, 2003.

La cuisine du Moyen Âge
P. CHALENDAR, Ed. Lacour, Nîmes, 2004.

L'herbier voyageur : histoires des fruits, légumes et épices du monde
M. JEANGUYOT & M. SEGUIER-GUIS, Ed. Plume de carotte, Toulouse, 2004.

Fiches légumes, les fiches nutritionnelles
APRIFEL, www.aprifel.com, 2005.

Le courtil des gourmets
V. ALBOUY, Ed. de Terran, Aspet, 2005.

Les grandes familles d'aliments
MEDISITE, www.medisite.fr, 2005.

Une Histoire culinaire du Moyen Âge
B. LAURIOUX, Honoré Champion, Paris, 2005.



Lexique

Affection : *altération, maladie.*
Akène : *fruit sec à une seule graine, qui ne s'ouvre pas (ex. : noisette).*
Alterne : *disposé un à un, en spirale, le long de la tige ou du rameau.*
Amidon : *glucide complexe, molécule de réserve énergétique pour les végétaux.*
Antianémique : *agit contre l'anémie (diminution de la concentration en hémoglobine du sang).*
Antiasthénique : *agit contre l'absence ou la perte de force et d'énergie (différent de la fatigue).*
Antibactérien (ne) *: détruit ou empêche la multiplication des bactéries.*
Antifongique : *agit contre les mycoses (champignons parasites).*
Antioxydant : *molécule (ex. vitamine) qui empêche l'oxydation d'autres substances chimiques.*
Antiprurigineux (euse) : *agit contre les démangeaisons.*
Antirhumatismal (e) : *agit contre le rhumatisme (affection douloureuse qui touche les articulations).*
Antiscorbutique : *lutte contre le scorbut (déficit en vitamine C).*
Antiseptique : *détruit ou empêche la multiplication des microbes pathogènes au niveau des muqueuses et de la peau.*
Antispasmodique : *réduit les contractions musculaires.*
Apéritif (ive) : *ouvre et stimule l'appétit.*
Arthrite : *inflammation d'une ou plusieurs articulations.*
Astringent (e) : *resserre et assèche les tissus.*
Baie : *fruit charnu contenant des graines (ou pépins) dispersées dans la pulpe (ex. : raisin).*
Bisannuelle : *se dit d'une plante qui accomplit son cycle de vie en deux ans.*
Bractée : *petite feuille placée à la base d'une inflorescence.*
Capitule : *inflorescence formée de petites fleurs serrées les unes contre les autres et regroupées sur un réceptacle entouré de bractées (ex. : tournesol).*
Capsule : *fruit sec à plusieurs graines qui s'ouvre par des pores (ex. : pavot), des fentes, des clapets, …*
Catarrhe : *inflammation aigüe ou chronique des muqueuses, avec excès de leur sécrétion.*
Cholagogue : *favorise l'évacuation de la bile.*
Corolle : *ensemble des pétales d'une fleur.*
Corymbe : *inflorescence dans laquelle toutes les fleurs sont sur un même plan mais dont les pédoncules sont de longueur inégale.*
Courtil : *petit jardin.*
Crénelé : *dont le bord est découpé en dents arrondies.*
Dépuratif (ive) : *qui purifie l'organisme par l'élimination des déchets.*
Diurétique : *augmente le volume d'urine à éliminer.*
Emollient (e) : *relâche et détend les tissus.*
Épis : *inflorescence simple en grappe dont les fleurs sont sans pédoncule, insérées directement sur la tige.*
Expectorant (e) : *favorise l'évacuation des sécrétions bronchiques, accompagnées ou non de toux.*
Fébrifuge : *diminue ou fait disparaître la fièvre.*
Foliole : *chaque division du limbe d'une feuille composée.*
Glabre : *dépourvu de poils.*
Glauque : *vert tirant sur le bleu.*
Glomérule : *inflorescence globuleuse et dense dans laquelle les fleurs, portées par des pédoncules très courts, semblent insérées au même niveau.*
Gousse : *fruit sec qui s'ouvre en deux valves, garnies chacune d'une rangée de graines.*
Hémostatique : *arrête l'écoulement du sang (l'hémorragie).*
Hépatique : *relatif au foie.*
Inuline : *glucide non digestible dans l'intestin (classé dans les fibres alimentaires), molécule de réserve énergétique pour certaines plantes.*
Latex : *sécrétion de certaines plantes d'aspect généralement laiteux.*
Laxatif (ive) : *facilite la formation et l'évacuation des selles.*
Limbe : *partie principale, élargie et étalée de la feuille.*
Lithiasique : *relatif à la lithiase (maladie correspondant à la présence de calculs dans un organe).*
Mucilage : *substance végétale riche en glucides, qui gonfle au contact de l'eau donnant une solution visqueuse semblable à la gélatine.*
Ombelle : *inflorescence dans laquelle les pédoncules partent tous d'un même point pour s'élever au même niveau.*
Opposé : *inséré par deux au même niveau, l'un en face de l'autre, sur la tige ou le rameau.*
Panicule : *inflorescence en grappe de grappes sur un axe simple.*
Pectine : *substance végétale gélifiante utilisée comme épaississant dans l'industrie alimentaire et pharmaceutique.*
Pédoncule : *queue d'une fleur ou d'un fruit.*
Pelade : *maladie qui fait tomber par plaques les cheveux et les poils.*
Pétiole : *partie de la feuille qui relie le limbe à la tige.*
Pubescent (e) : *couvert de poils fins et courts.*
Rameux (euse) : *qui présente des ramifications, des rameaux nombreux.*
Résolutif (ive) : *fait disparaître les engorgements, les inflammations sans suppuration.*
Saccharose : *glucide, constituant le sucre alimentaire (de canne, de betterave, …).*
Sessile : *inséré directement sur l'axe, sans pédoncule.*
Silique : *fruit sec qui diffère de la gousse par l'existence d'une fine cloison longitudinale qui sépare les 2 loges portant les graines.*
Stipule : *petite pièce foliacée ou épineuse située sur la tige au point d'insertion des feuilles.*
Stomachique : *facilite la digestion.*
Subspontané : *se dit d'une plante qui existe dans une région sans y être réellement indigène d'origine. Elle s'y rencontre à l'état sauvage spontané, après s'être échappée des cultures, et se comporte comme une indigène*
Tanin : *substance végétale à la propriété astringente.*
Tonique : *fortifie ou stimule l'activité d'un organe ou de l'organisme.Vermifuge : évacue les vers intestinaux.*
Vivace : se dit d'une plante qui vit plus de 2 ans grâce à son appareil végétatif et qui fructifie plusieurs fois dans son existence.



l'Institut Klorane

Créé en 1994, l'Institut Klorane s'attache à mettre à la portée du plus grand nombre, les plus de 40 années de recherche des Laboratoires Klorane sur l'activité des plantes. Fondation d'Entreprise pour la Protection et la Bonne Utilisation du Patrimoine Végétal, l'Institut Klorane poursuit cet engagement et défend sa philosophie en mettant en place des actions autour de **ses trois missions majeures :**

Conserver & Protéger

Garant de la protection des espèces végétales menacées, il participe à des missions de préservation de plantes en voie de disparition sur la surface du globe.

Éduquer

Par le biais d'un partenariat avec des pharmaciens d'officines et des Jardins et Conservatoires Botaniques, l'Institut Klorane fait découvrir le patrimoine végétal aux enfants des classes de cours élémentaire et moyen.
Cette mission d'éducation profite également à des étudiants en pharmacie au travers de visites, notamment du Conservatoire Botanique Pierre Fabre, de concours d'herbiers, ...

Informer & Soutenir

L'édition d'éléments pédagogiques (brochures, guides, posters…) permet à l'Institut Klorane de s'adresser aussi au grand public, par l'intermédiaire du pharmacien et d'associations et institutions partageant ses valeurs fortes.
Il apporte une aide scientifique, matérielle ou financière et soutient ainsi des projets tant nationaux que locaux.

L'Institut Klorane en Europe

S'appuyant sur le succès de l'Institut Klorane en France, des filiales européennes s'engagent pour le Patrimoine Végétal : Portugal, Grèce, Italie, Suisse, Espagne, ...



▲ **Fondation d'Entreprise pour la Protection et la Bonne Utilisation du Patrimoine Végétal**

15, Rue Théron-Périé
81106 CASTRES CEDEX

Pierre Fabre

451 814

www.institut-klorane.org

Retrouvez l'Institut Klorane sur Internet